

始めに、台風第19号により被害を受けられました皆様に、心からお見舞い申し上げます。

皆様の一日も早い復旧を心よりお祈り申し上げます。

11月になりました。

この原稿を書いている10月後半の日曜日、近くの小学校で、

「白組、頑張ってください・・・」の小学生のアナウンスの音が自宅まで聞こえてきました。

運動会日和で暑くも寒くもない最高の天気でした。

運動会で、熱中症で倒れた方の報告をよく耳にしましたので、救急車の音が気になっていました。

たぶん、小学生もその家族も救急車で搬送されることはなかったと思います。よかったです。

さて、今回は、11月14日が世界糖尿病デーですので、糖尿病のことについてお話しします。



※「岐阜城」が11月10日～16日（18：30～23：00）の期間ブルーにライトアップされます。

ご存知でしたか?? 岐阜市周辺の方、岐阜城を見てくださいね。

またまたまた、ダイエットからはなれませんが、すみません。

糖尿病を簡単に説明します。お付き合いの程、お願いします。

全国健康保険協会のホームページ「知ろう! 「血管病」としての糖尿病」を参考にしました。



## 1. 糖尿病が疑われる症状

- 尿の量やトイレの回数が多くなる
- のどが渇きやすく、すぐ水分を摂りたくなる
- 疲れやすくなる
- しっかり食べているはずなのに体重が減少する



血糖値が高めで、これらの症状に複数心当たりがあれば、一度医師に相談してみましょう。

## 2. なぜこわいの？ 糖尿病

糖尿病がこわいののは、血糖値が高くても、初期にはほとんど自覚症状がないことです。

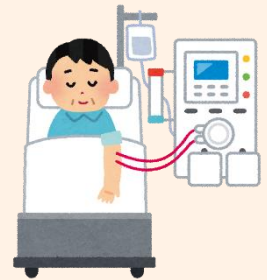
そのため、健康診断などで「血糖値が高め」と指摘されても、

ついそのままにしてしまいがちです。

しかし、血糖値が高い状態が長く続くと、やがて全身の血管が傷んで、

様々な血管の病気を招きます。

つまり**糖尿病は「血管病」**とも言えるのです。



糖尿病によって生じる血管病には、

細い血管がもろくなって生じる**「細小血管症」**と、太い血管が硬く狭くなることで生じる

**「大血管症」**があります。

たとえば、腎臓の血管が傷つくことで起こる**「腎症（糖尿病腎症）」**は**細小血管症**で、

成人の**人工透析導入理由の第一位**となっています。

人工透析が必要になれば、多くの場合、週3回・1回4時間程度を透析施設のベッド上で過ごすことになり、日常生活に大きく影響します。

もう1つの怖いこと、足の血管の動脈硬化が進むと、痛みを感じにくいため、足にできたちょっとした傷も、時に潰瘍や壊疽（組織が死んでしまうこと）が起こり、足の切断が必要になることもあります。

**※糖尿病は命にかかわる病気ではないと  
思われがちですが、糖尿病の人は、  
心筋梗塞や脳梗塞といった  
重大な大血管症を起こしやすくなります。**



### 3. 糖尿病は予防できる！

糖尿病にはいくつかのタイプがありますが、日本人に圧倒的に多く、  
全体の90%以上を占めるのは、生活習慣が深く関係して起こる

「2型糖尿病」と呼ばれる糖尿病です。

このことは、食事の内容や運動不足の解消など、

生活習慣を見直すことで予防・改善が期待できることを示すものでもあります。

肥満やメタボリックシンドロームは糖尿病を発症しやすくするため、

過食を避けてバランスのよい食事を心がけ、手軽に始められる運動を習慣化して、

適正な体重を維持しながら、血糖値も適正な状態に保っていきましょう。

また、血糖値が高めと指摘されたり、上記しました気になる症状に心当たりがあれば、

早めに医療機関に相談しましょう。

今までの食習慣や生活のスタイルを変えるのは簡単なことではありませんが、

早め早めに対処することが、糖尿病を予防したり

悪化させないために一番大切なことです。医師と相談し、自分に合った無理のない方法で

予防・改善を目指しましょう。



※太平調剤薬局は、生活習慣を見直すアドバイスを積極的に取り組んでいます。

健康フェアと称して毎月不定期ではありますが、食生活、運動のアドバイスをしています。

11月は28日です、10時から13時までです。

管理栄養士の川岸先生にも協力していただいています。

お気軽にご来店ください。



## 私事です。

アプリ対応の体重計に変えてから4ヶ月になりました。

1日も忘れず、体重測定を継続しています。

体重を測ることで、食事の量を気にするようになりました。

その結果、夜の食事を残して、朝食にまわしたりできるようになりました。

(夕食が多いのです。内緒です)

食事を残すと、奥さんが嫌な顔をしますので、

「朝 食べるから、冷蔵庫に入れておいて」と言えるようになりました。

私のダイエットを認めてくれています。

家族の協力も必要ですね。

そんなこんなで、4ヶ月で6Kg体重を落とすことができました。

今は、停滞期に入っていると思います。

ここで、無理なダイエットをしないで、基本を忠実に守り、体重維持を守り、増やさないように頑張っていきます。

日曜日は、家の近くにある「花フェスタ記念公園」に行き園内をウォーキングしています。

私の健康のための目的でもありますが、私が担当しています在宅の患者様に、花や風景写真を見ていただきたく、いろんな角度から写真を撮っています。

患者様からは

「きれいやね。花を見て怒る人はいないから、いいね。ありがとうね」と話していただけます。

